April 2026

mio

mein GLOBUS Magazin

Köstliche Stangen

Raffinierte Rezepte und Spannendes rund um Spargel

Wunderwerk Wald

So wichtig sind Deutschlands Wälder für Klima und Gesundheit

Für den Notfall gerüstet

Das sollten Kinder über Erste Hilfe wissen

GLOBUS

ANZEIGE

NEU bei Globus

3 INTEGRIERTE WASCHZUSÄTZE

SCHMUTZIG REIN

SAUBER RAUS

Fleckenentferner

Hygiene Reinigungsbooster

Geruchsentferner

Stets außer Reichweite von Kindern aufbewahren. © A.I.S.E. Mehr erfahren unter: keepcapsfromchildren.eu

IN DIESER AUSGABE

ESSEN & GENIESSEN

6 **SPARGELKÜCHE**
Rezepte für jeden Geschmack
16 **INFLUENCER-REZEPT**
Fruchtiges Rhabarber-Tiramisu
18 **DER KÖNIG UNTER DEM GEMÜSE**
Wissenswertes rund um Spargel
22 **BESTENS BERATEN**
Empfehlungen der GLOBUS Weinabteilung

LEBEN & ENTDECKEN

24 **IM WALD UNTERWEGS**
Waldbaden, Ausflugstipps und mehr
29 **RÄTSEL**
Gewinnen Sie mit mio

NACHGEFRAGT & VORGESTELLT

30 **GLOBUS-STIFTUNG**
Baumpflanzaktionen der GLOBUS Markthallen
32 **BEREIT ZU HELFEN**
Das können Kinder im Notfall tun
34 **AKTUELLES BEI GLOBUS**
Das erwartet Sie

6

24

Liebe Leserin, lieber Leser!

Mit dem Frühling erwacht die Natur. In unseren Markthallen spüren wir diesen Wandel jedes Jahr ganz besonders – werfen Sie nur einen Blick in unsere Obst- und Gemüseabteilungen. In diese hält nach und nach wieder eine Vielzahl heimischer Produkte Einzug, für die nun die Saison beginnt. Regionale Lebensmittel von ausgewählten Erzeugern sind wesentlicher Bestandteil unseres Angebots und unseres Engagements für die Region. Wir bieten lokalen Herstellern ganz bewusst einen zuverlässigen Marktplatz und können Ihnen damit vor allem bei Obst und Gemüse voll ausgereifte und erntefrische Ware ohne lange Transportwege anbieten. Den Unterschied schmecken Sie, das zeigen uns jedes Jahr viele Spitzenbewertungen im Kundenmonitor, Deutschlands wichtigster Verbraucherbefragung, etwa für die Qualität von Obst und Gemüse, die Auswahl an Produkten mit regionaler Herkunft oder für die Frische der Produkte. Ihre Wertschätzung ist uns Ansporn, weiterhin jeden Tag unser Bestes für Sie zu geben. Vielen Dank dafür!

Ihr Matthias Bruch

verantwortet in sechster Generation
das Familienunternehmen GLOBUS

Frühlingsgefühle

Im April kommt die Natur so richtig in Schwung: Die Bäume ergrünen, überall blühen Tulpen und Co., Vögel zwitschern um die Wette und Bienen sammeln den ersten Nektar. Jetzt heißt es, die Schätze der Natur zu feiern: Machen Sie doch einmal eine Wildkräuterwanderung, kochen Sie mit mio köstliche Spargelgerichte oder entdecken Sie, was der heimische Wald alles zu bieten hat.

Zeit zum Lesen

Jedes Jahr am **23. April** findet der „Welttag des Buches" statt. Von der UNESCO 1995 ins Leben gerufen, feiern an diesem Tag weltweit Buchhandlungen, Verlage, Bibliotheken, Schulen und Buchbegeisterte das Lesen. Das Datum ist dabei nicht willkürlich: Der 23. April ist der Todestag des Dichters William Shakespeare und der des Schriftstellers Miguel de Cervantes.

Übrigens: Anders als vielleicht vermutet, liegt Lesen, auch in gedruckter Form, insbesondere bei jungen Menschen im Trend. Sehr begehrt sind aufwendig gestaltete Motivfarbschnitte, die immer häufiger in der ersten Auflage gedruckt werden und das Buch zum kleinen Kunstwerk machen. Vor allem hierzulande sind viele Bücher mit Motivfarbschnitt erhältlich, weshalb fremdsprachige Leser auf Social-Media-Plattformen ein wenig neidisch auf den deutschen Buchmarkt schauen.

Limerence
von H. C. Dolores

Eigentlich versucht Stipendiatin Poppy sich von brenzligen Situationen am Elite-Internat Lionswood Prep fernzuhalten. Aber als der einzige andere Stipendiat des Internats tot aufgefunden wird, hat sie augenblicklich einen Verdacht: Adrian Ellis. Poppy beschließt, den Tod ihres Mitschülers aufzuklären. Doch dabei gerät sie schnell selbst in Adrians Fokus. Und schon bald weiß sie nicht mehr, ob er sie besitzen oder töten möchte – und ob sie ihm überhaupt entkommen will ... In limitierter Farbschnitt-Ausgabe erhältlich.

LYX Verlag, 16,90 € | ISBN: 978-3-7363-2695-8

Bei **GLOBUS** und unter globus-buchshop.de erhältlich. Einfach in der Markthalle abholen oder bequem nach Hause liefern lassen.

Insektenfreund

In vielen Gärten gehört eine Vogeltränke selbstverständlich dazu. Doch auch Bienen, Hummeln und andere Insekten haben Durst. Da sie in Vogeltränken ertrinken können, bieten sich spezielle Insektentränken an. Diese können Sie auch jetzt schon aufstellen. Dafür einen Tonuntersetzer mit verschiedenen Naturmaterialien wie Moos, kleinen Zweigen oder kleinen Steinen füllen und mit Wasser aufgießen. Die Steine sollten höchstens bis zur Hälfte im Wasser stehen. Wasser regelmäßig wechseln und Schale reinigen. Achtung: Verwenden Sie keine Murmeln oder Glassteine, da sie sich bei Sonnenschein zu stark aufheizen.

Noch mehr bunte DIYs, jede Menge Inspiration rund um Garten und Balkon, raffinierte Rezeptideen und vieles mehr finden Sie unter

pinterest.com/globus_de

Last-minute-DIY (nicht nur) für Ostern

Mit diesem schnell gemachten Hasenkranz haben Sie, je nach Größe, eine hübsche Tischdeko fürs Osterfest oder einen frühlingshaften Hingucker für Fenster oder Haustür.

Das brauchen Sie: Basteldraht, 2 runde Gefäße in gewünschter Größe (eines etwas kleiner als das andere), Zange oder Seitenschneider, Deko, z. B. Trocken-, Kunst- oder frische Blumen, dünner Faden, ggf. Heißkleber und Satinband

So geht's: Draht ca. 5-mal um das größere Gefäß wickeln. Abschneiden, die Enden ein paarmal um den Ring wickeln und festdrücken. So noch 2 Ringe mit dem kleineren Gefäß herstellen und in Hasenohrform biegen. Mit Draht am größeren Ring fixieren. Ggf. ein Band zum Aufhängen zwischen den Ohren durchführen und verknoten. In die Mitte der Ohren Blumen stecken, mit Faden festknoten oder aufkleben.

Von wegen Unkraut

Im April ist die Wildkräutersaison in vollem Gange. Vor allem zarte Blätter von Bärlauch, Giersch und Löwenzahn, aber auch Schafgarbe, Spitzwegerich oder Taubnessel können jetzt geerntet und für Salate oder Smoothies verwendet werden. Wie Sie Wildkräuter auch im eigenen Garten kultivieren und weitere Tipps finden Sie unter

globus.de/wildkraeuter

Impressum

Herausgeber:
GLOBUS Markthallen Holding GmbH & Co. KG,
Leipziger Straße 8, 66606 St. Wendel, mio@globus.de,
Tel: 06851 909-0
Koordination/Anzeigen: Michaela Peter-Kutscher (GLOBUS) **Verlag:** mfk corporate publishing GmbH,
Prinz-Christians-Weg 1, 64287 Darmstadt,
info@mfk-publishing.com, Tel: 06151 9696 - 00
Redaktion (mfk): Matthias Fuchs, Sebastian Fuchs, Dorina Sandau, Melanie Pischan, Janina Hinkelbein
Schlusslektorat: Monika Klingemann
V. i. S. d. P.: mfk corporate publishing GmbH
Fotos: Adobe Stock / ON-Photography : 3 Bäume / scaleworker : 4 Bienen / Korawan: 13 Hintergrund Porträt/ HLPhoto: 20-21 Spargelernte / Ed : 26 Hand auf Baum / Olga: 28 Blumen pflücken / Pixel-Shot : 32 Teddy / Leika production: 34 Gartenarbeit; Globus / 3 Porträt / 13 Porträt / 20 Rezept / 22 Frau mit Flasche / 23 Portät / 34 Kücheausrüstung; Nikolausstiefel, Stickeraktion, Weltentdecker; mfk / Cover, DIY Seite 5, Rezeptbild, 6–15, 23 Wein öffnen, 34 Rezept; Ina Speck / 16 Rezept / 34 Stockbrot; Globus-Stiftung: 30-31; S. Eifert: Porträt 27
Gestaltung: Annina Sudeck, Jenny Heutehaus (mfk)
Litho/Druckvorstufe: mfk **Druck:** Evers & Evers GmbH & Co. KG, Ernst-Günter-Albers-Str. 13, 25704 Meldorf

Trotz größtmöglicher Sorgfalt bei der Recherche kann keine Haftung für Irrtümer oder Fehler übernommen werden. Alle Angaben sind bei der Drucklegung gültig, doch behält sich die GLOBUS Markthallen Holding GmbH & Co. KG das Recht auf Änderungen vor. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-ROM etc. sämtlicher Beiträge nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Herausgebers. Bei direkten oder indirekten Verweisen auf fremde Internetseiten distanziert sich die GLOBUS Markthallen Holding GmbH & Co. KG von deren Inhalten und übernimmt dafür keine Haftung. Die Verantwortlichkeit liegt allein beim Anbieter dieser Internetseiten.

globus.de
facebook.de/globus.de
@globus.de
pinterest.de/globus_de
youtube.de/globus

BLAUER ENGEL DAS UMWELTZEICHEN GU9
www.blauer-engel.de/uz195
Dieses Druckerzeugnis wurde mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.

EVERS ReForest
Mehr Bäume. Weniger CO_2.
Wir unterstützen CO_2-Kompensation durch Aufforstung.

ER | ID-22071670

Spargelküche

Endlich wieder da – im April beginnt die Spargelsaison. Das „königliche Gemüse“ war lange Zeit nur dem Adel vorbehalten; erst seit etwa 100 Jahren ist Spargel in der bürgerlichen Küche angekommen und nicht mehr nur für Könige und Co. erschwinglich. mio nutzt den Saisonbeginn und bringt diese raffinierten Spargelgerichte auf den Tisch – guten Appetit!

SPARGELSUPPE
MIT BLITZGEBEIZTER LACHSFORELLE UND DILLÖL

Tipp
Servieren Sie zur Suppe das **GLOBUS** Parisienne aus der Meisterbäckerei.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Für die gebeizte Lachsforelle:
300 g frisches Lachsforellenfilet
1/2 Bio-Zitrone
2 EL Meersalz
2 EL Jeden Tag Bio Ahornsirup
2 cl Gin
1–2 TL Wacholderbeeren, gemahlen

Für das Dillöl:
1 Bund Dill
1 Handvoll Spinat
150 ml GLOBUS Rapsöl
50 ml GLOBUS natives Olivenöl extra

Für die Suppe:
400 g weißer Spargel
1 GLOBUS Zwiebel
2 EL Butter
100 ml trockener Weißwein
600 ml Spargelfond (siehe Seite 11) oder Wasser
200 g Sahne
3 EL GLOBUS Mascarpone
1 Prise Zucker
Salz
weißer Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss

Zubereitungszeit: ca. 1 h 15 min + ca. 30 min Kühlzeit
Pro Person ca. 389 kcal, 10 g F, 12 g KH, 17 g E

ZUBEREITUNG

1. Für die gebeizte Lachsforelle Fisch von Haut und Gräten befreien. Zitrone heiß abwaschen und abreiben. Salz, Ahornsirup, Gin, Wacholder und Zitronenabrieb mischen und Filet damit einreiben. In Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 min im Kühlschrank blitzbeizen. Danach kurz abwaschen und trocken tupfen. Im Backofen oder Dampfgarer ca. 20–25 min bei ca. 60 °C Umluft bzw. Niedertemperatur garen, bis eine Kerntemperatur von 42 °C erreicht ist. In dünne Scheiben schneiden und bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.
2. Für das Dillöl Kräuter waschen, trocken tupfen und ein paar Spitzen zum Garnieren beiseitelegen. Übrigen Dill grob hacken. Öle in einem Topf auf ca. 80 °C erhitzen und mit den Kräutern fein pürieren. Durch ein feines Sieb in ein sauberes Gefäß abtropfen lassen. Gefäß in eine Schüssel mit Eiswürfeln stellen, um das Öl schnell herunterzukühlen. Bis zum Servieren kühl stellen. **Tipp**: Im Kühlschrank hält sich das Öl ca. 1–2 Wochen, es passt auch sehr gut zu Salaten und Marinaden.
3. Für die Suppe Spargel schälen, von holzigen Enden befreien und in Stücke schneiden. Spargelspitzen beiseitelegen. Zwiebel schälen, fein würfeln und in einer Pfanne mit 1 EL Butter glasig dünsten. Spargelstücke dazugeben und ca. 5 min mit anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und leicht einkochen. Fond dazugeben und Spargel ca. 15–20 min weichkochen. **Tipp:** Wenn der Fond nicht reicht, einfach mit Wasser aufgießen. Sahne sowie Mascarpone dazugeben und fein pürieren. Zucker hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
4. Übrige Butter in einer Pfanne zerlassen. Spargelspitzen darin ca. 4–5 min bissfest dünsten. Gebeizte Lachsforelle in Würfel schneiden. Suppe in Teller geben, Lachsforellenwürfel sowie Spargelspitzen hinzufügen und mit etwas Dill und Dillöl garniert servieren.

Schon gewusst?

Lachsforellen sind keine eigene Fischart, sondern werden im Handel als Oberbegriff für rotfleischige Forellen mit einem Gewicht von mehr als 1,5 Kilogramm verwendet. Häufig sind es Regenbogen- oder Bachforellen.

Rotfleischiges Forellenfilet, ideal zum Braten, Backen oder Beizen geeignet. Sehr zart und mild im Geschmack. Harmoniert gut mit Gemüse wie Spargel und frischen Aromen wie Thymian und Zitrone.

An der GLOBUS Fischtheke erhältlich.

Bestellen Sie das Lachsforellenfilet an der Fischtheke Ihrer **GLOBUS** Markthalle vor. Auf Wunsch filetieren Ihnen die Mitarbeiter vor Ort auch ganze Stücke und entfernen Haut und Gräten. Sie können auch ganz bequem von zu Hause aus vorbestellen – mehr Infos rund um die **GLOBUS** Vorbestellservices finden Sie unter

globus.de/vorbestellen

FOCACCIA-SCHNITTE MIT GEBRATENEM SPARGEL, ROASTBEEF UND PAPRIKACREME

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Für den Belag:
700 g Roastbeef
Salz
schwarzer Pfeffer
2 Rosmarinzweige
2 Thymianzweige
2 Zehen GLOBUS Knoblauch
2 EL GLOBUS Rapsöl
2 Handvoll Rucola
1 Pk. GLOBUS Antipasti-Olivenmix (ca. 130 g)
2 Kugeln Büffelmozzarella

Für die Focaccia:
500 g GLOBUS Weizenmehl Type 405
1/2 Alnatura Hefewürfel
1 TL Zucker
1 TL Salz
375 ml lauwarmes Wasser
6 EL GLOBUS natives Olivenöl extra
1 Rosmarinzweig
grobes Meersalz

Für die Paprikacreme:
3 rote Paprikaschoten
4 EL GLOBUS natives Olivenöl extra
4 GLOBUS Bio Eier (davon das Eigelb)
1 TL Senf
1 TL Honig
1 TL GLOBUS Weißweinessig
1 Prise Salz
1 Msp. Cayennepfeffer
1/2 TL geräuchertes Paprikapulver
40 g Jeden Tag Bio Frischkäse Classic

Für den Spargel:
300 g grüner Spargel
2 EL GLOBUS natives Olivenöl extra
Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 Spritzer Zitronensaft

Zubereitungszeit: ca. 1,5 h + ca. 2,5 h Gar- und Gehzeit
Pro Person ca. 557 kcal, 17 g F, 24 g KH, 15 g E

ZUBEREITUNG

1. Für den Belag Fleisch 30 min vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Backofen auf 80–90 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Roastbeef rundherum kräftig salzen und pfeffern. Kräuter waschen, trocken tupfen und fein hacken. Knoblauchzehen schälen und mit der Messerseite andrücken. Fleisch mit Kräutern und Knoblauch einreiben. Auf ein Gitter mit Blech darunter in den Ofen geben und ca. 1–1,5 h garen, bis eine Kerntemperatur von 52 °C erreicht ist.
2. Für die Focaccia Mehl in eine große Schüssel geben. Hefe, Zucker, Salz, lauwarmes Wasser und 2 EL Öl hinzufügen. Alles zu einem glatten Teig verkneten. Mit einem feuchten Tuch abdecken und ca. 1 h gehen lassen.
3. Fleisch aus dem Ofen nehmen und auf einem Brett 10 min ruhen lassen. Öl in der Pfanne erhitzen und Roastbeef darin von allen Seiten scharf anbraten, dann dünn aufschneiden.
4. Für die Paprikacreme Paprikaschoten waschen, entkernen und halbieren. Mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Ca. 15 min bei 220 °C Grillfunktion oder Oberhitze rösten, bis die Haut Blasen wirft. In eine Schüssel geben, mit einem Teller oder Folie abdecken und 10 min dämpfen. Dann die Haut abziehen und komplett abkühlen lassen. Paprikafruchtfleisch grob zerkleinern und mit Öl, Eigelben, Senf, Honig, Weißweinessig, Salz, Cayennepfeffer und geräuchertem

Paprikapulver in ein hohes Gefäß geben. Mit einem Stabmixer langsam fein pürieren. Frischkäse dazugeben, mit einem Schneebesen zu einer glatten, cremigen Masse verrühren und kalt stellen.

5. Backblech mit 2 EL Öl bestreichen, Focaccia-Teig darauf ca. 1–2 cm dick auskneten und ein weiteres Mal gehen lassen, bis er sichtbar aufgegangen ist. Mit den Fingern Vertiefungen eindrücken. Mit 2 EL Öl beträufeln und mit Salz bestreuen. Rosmarin waschen, trockentupfen, Nadeln abzupfen, fein hacken und auf dem Teig verteilen. Im Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 20–25 min goldbraun backen.
6. Für den Spargel grünen Spargel im unteren Drittel schälen, von holzigen Enden befreien und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. In Öl ca. 4–5 min bei mittlerer Hitze braten, bis er leicht gebräunt und bissfest ist. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.
7. Rucola waschen und trocknen. Oliven in Scheiben schneiden. Focaccia in 8 gleichgroße Rechtecke schneiden. 4 Rechtecke mit Paprikacreme bestreichen. Etwas Rucola darüber verteilen. Je 3–4 Scheiben Roastbeef auflegen. Spargel, und gezupften Büffelmozzarella und noch etwas Paprikacreme darübergeben und mit Oliven und Pfeffer garnieren. Jeweils ein weiteres Focaccia-Rechteck auflegen und servieren.

Tipp
Übrige Paprikacreme passt gut als Soße zu Pasta oder als Dip zu Gemüse und Brot.

GLOBUS Antipasti-Olivenmix, ohne Stein. Köstliche Mischung aus hellen und dunklen Oliven. Mit Olivenöl und Kräutern verfeinert. Ein Muss für jede Antipasti-Platte.

Bei GLOBUS erhältlich.

ANZEIGE

Das Wunder von Bauck

SEIT 1969 Bauck Mühle

DE-ÖKO-007 DE-018

Leckere Rezepte zu unseren Produkten findest du auf unserer Website www.bauck.de!

SPARGELPASTA
MIT PARMESANCREME

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Für die Pasta:
1 Bund weißer Spargel (ca. 500 g)
1 Bund grüner Spargel (ca. 300 g)
1 Schalotte
2 Zehen GLOBUS Knoblauch
2 EL GLOBUS natives Olivenöl extra
500 g Spaghettini
1 Bio-Zitrone
100 ml trockener Weißwein
Salz
schwarzer Pfeffer
Muskatnuss, gemahlen

Für die Parmesancreme:
300 ml Kochsahne
150 g geriebener Parmesan
Salz
schwarzer Pfeffer
Muskatnuss, gemahlen

Außerdem:
50 g Pinienkerne
Basilikumblätter zum Garnieren

Zubereitungszeit: ca. 1 h
Pro Person ca. 546 kcal, 14 g F, 27 g KH, 5 g E

Tipp
Statt Spaghettini können Sie auch Spaghetti oder Linguine verwenden.

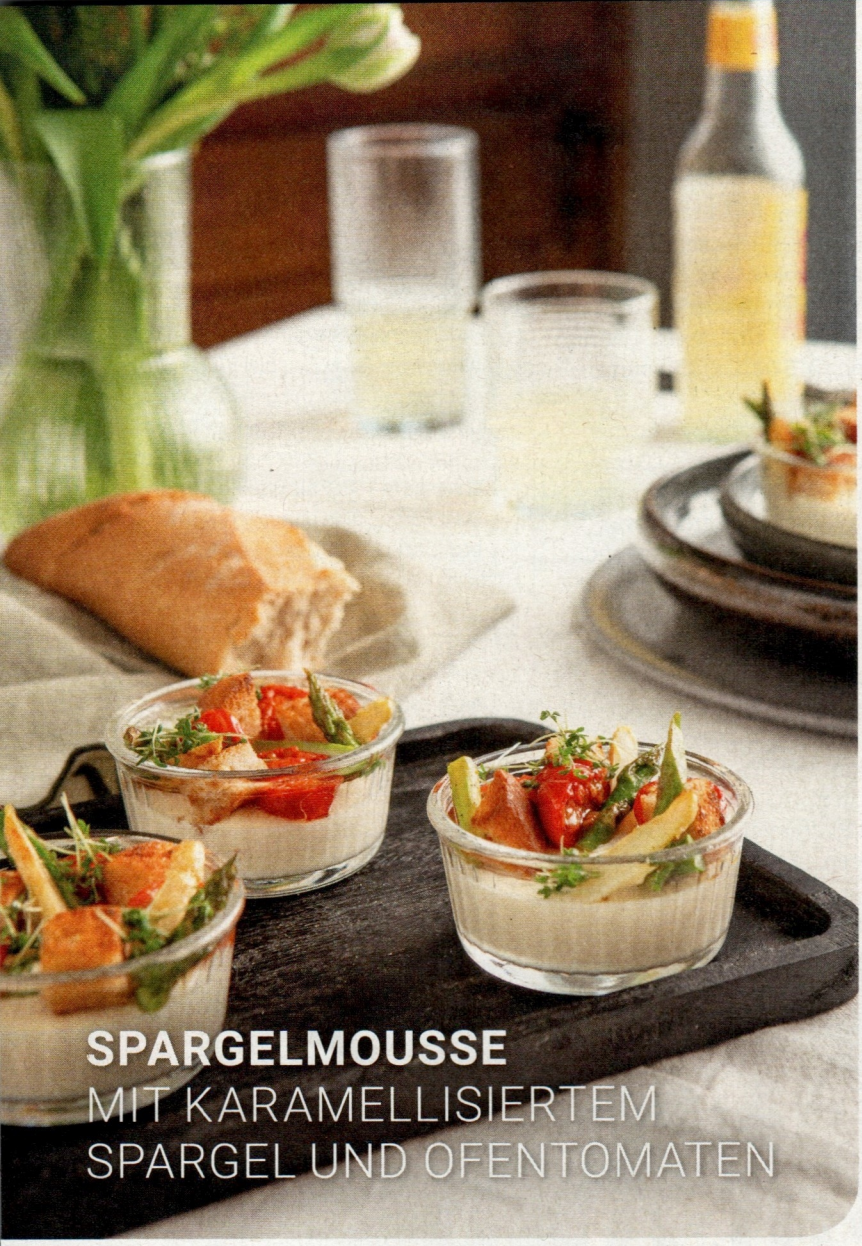
ZUBEREITUNG

1. Für die Pasta weißen Spargel schälen und von holzigen Enden befreien. Grünen Spargel ebenfalls an den Enden kürzen und nur im unteren Drittel schälen. Beide Sorten schräg in ca. 3–4 cm lange Stücke schneiden Schalotte und Knoblauchzehen schälen und fein hacken. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und weiße Spargelstücke darin ca. 5 min anschwitzen. Grüne Spargelstücke dazugeben und weitere 1–2 min mitdünsten. Dann Schalotte und Knoblauchzehen hinzufügen und ca. 5 min mitdünsten, bis der Spargel bissfest ist.
2. Inzwischen Nudeln in reichlich Salzwasser ca. 4–5 min al dente kochen. Abgießen, dabei ca. 200 ml Nudelwasser auffangen. Zitrone heiß abwaschen, abreiben und auspressen. Spargel mit Weißwein ablöschen und bei mittlerer Hitze einkochen. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss abschmecken. Nudeln, das aufgefangene Nudelwasser und etwas Zitronenabrieb dazugeben. Nudeln mit 1 EL Öl vermengen und auf dem Herd oder im Backofen warm halten.
3. Für die Parmesancreme Kochsahne in einem kleinen Topf erwärmen. **Achtung:** Nicht kochen! Parmesan einrühren und schmelzen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Mit einem Stabmixer kurz verquirlen, bis eine glatte, cremige Soße entsteht.
4. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten. Basilikum waschen, trocken tupfen und hacken. Spargelpasta mittig auf Tellern anrichten. Parmesancreme darübergeben, mit Pfeffer würzen und mit Pinienkernen sowie Basilikum garniert servieren.

Beste Reste

Aus Spargelresten wie Schalen und Enden können Sie ganz einfach einen Spargelfond (zum Beispiel für die Spargelsuppe auf Seite 6) kochen. Dafür ca. 400 g Spargelschalen in einem Topf mit Wasser (ca. 1,5 l) bedecken. 1 Zitronenscheibe, je 1 TL Salz und Zucker und 1 kleine Scheibe altbackenes Weißbrot dazugeben. Das Brot nimmt die beim Kochen eventuell entstehenden Bitterstoffe auf. Bei mittlerer Hitze ca. 20 min sanft köcheln lassen, nicht aufkochen. Abseihen und noch heiß in ein sauberes Glas füllen. Direkt verschließen, vollständig abkühlen lassen und im Kühlschrank lagern. Der Fond ist dort ca. 10 Tage haltbar.

ANZEIGE



SPARGELMOUSSE MIT KARAMELLISIERTEM SPARGEL UND OFENTOMATEN

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Für die Mousse:
1/2 Bund weißer Spargel (ca. 250 g)
2 kleine Schalotten
2–3 EL GLOBUS natives Olivenöl extra
25 ml Wermut
1/2 Bio-Zitrone
100 ml Wasser
1 TL Honig
1/2 TL Salz
1/2 TL weißer Pfeffer, gemahlen
75 g Schmand
2 Blatt Gelatine
100 g Sahne

Für den karamellisierten Spargel:
3 weiße Spargelstangen
3 grüne Spargelstangen
2 EL GLOBUS natives Olivenöl extra
1 TL Honig
1 Spritzer Zitronensaft
1 TL Meersalz

Für die Ofentomaten:
125 g GLOBUS Gold Gourmet Cherry-Rispentomaten
2 Thymianzweige
1 Rosmarinzweig
4 Salbeiblätter
2 Zehen GLOBUS Knoblauch
1/2 Chilischote
2 EL GLOBUS Aceto Balsamico di Modena I.G.P.
2 EL GLOBUS natives Olivenöl extra
1 EL brauner Zucker
1 TL Salz

Für die Croûtons:
1 GLOBUS Parisienne
2 Zehen GLOBUS Knoblauch
40 g Butter
1 EL GLOBUS Rapsöl
1 TL Salz

1 Schale Kresse

Zubereitungszeit: ca. 1,5 h + 2,5 h Kühlzeit
Pro Person ca. 401 kcal, 9 g F, 19 g KH, 11 g E

ZUBEREITUNG

1. Für die Mousse Spargel schälen, von holzigen Enden befreien und in Stücke schneiden. Schalotten schälen und würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und Spargel sowie Schalotten darin ca. 5 min farblos anschwitzen. Mit Wermut ablöschen. Zitronenhälfte auspressen. Ca. 1 EL Zitronensaft mit Wasser, Honig, Salz und Pfeffer in die Pfanne geben. Abgedeckt ca. 10–15 min köcheln lassen, bis der Spargel weich ist. Schmand dazugeben, fein pürieren und durch ein Haarsieb streichen.

40 % RABATT AUF GLOBUS PARISIENNE

Einlösbar in allen **GLOBUS** Markthallen (außer: Theißen-Zeitz, Mühldorf, Grünstadt, Bobenheim-Roxheim, Bochum-Riemke, Rostock-Sievershagen, Neubrandenburg). Der Coupon muss vor Beginn des Kassiervorgangs an der Kasse vorgezeigt werden. Vervielfältigungen oder Veröffentlichungen des Coupons sind nicht gestattet. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Der Rabatt gilt nur auf vorrätige Ware. Keine Barauszahlung möglich. Ausgenommen sind Artikel aus unserem Faltblatt und den **GLOBUS** Magazinen sowie Angebotsartikel und bereits reduzierte Ware. Nur Original Papiercoupon gültig.

2070000727991

2. Gelatine in etwas kaltem Wasser einweichen, gut ausdrücken und im noch warmen Spargelpüree auflösen. Sahne steif schlagen. Sobald die Spargelmasse vollständig abgekühlt ist, die geschlagene Sahne nach und nach unterheben. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken, in Dessertgläser füllen und mind. 2,5 h kalt stellen.
3. Für den karamellisierten Spargel weißen Spargel schälen und von holzigen Enden befreien. Grünen Spargel waschen, das untere Drittel schälen und ebenfalls von holzigen Enden befreien. Beide Sorten schräg in kleine Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Spargelstücke darin ca. 2 min anbraten. Honig, Zitronensaft und Salz dazugeben und weitere 2 min karamellisieren lassen.
4. Für die Ofentomaten Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Tomaten waschen und halbieren. Kräuter waschen, trocken tupfen und hacken. Knoblauchzehen schälen und in Scheiben schneiden. Chilischote waschen, entkernen und fein hacken. Tomatenhälften, Kräuter, Knoblauchscheiben, Chili, Essig, Öl, Zucker und Salz in eine Auflaufform geben und im Ofen ca. 20 min rösten.
5. Für die Croûtons 4–6 Scheiben Parisienne in Würfel schneiden. Knoblauchzehen schälen und mit der Messerseite platt drücken. Butter und Öl in einer Pfanne zerlassen und Brotwürfel mit Knoblauch ca. 4 min goldbraun rösten. Aus der Pfanne nehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen.
6. Karamellisierten Spargel, Ofentomaten und Croûtons locker auf der Spargelmousse verteilen, mit Kresse garnieren und mit übrigem Parisienne servieren.

Mein Tipp: Unser **GLOBUS** Parisienne passt super als Beilage zur Spargelküche wie hier zur Mousse oder zur Suppe auf Seite 6. Mit dem unten abgebildeten Coupon erhalten Sie diesen Monat sogar 40 % Rabatt auf das Parisienne aus unserer **GLOBUS** Meisterbäckerei."

Denis Schikola, Teamleiter der Meisterbäckerei in der GLOBUS Markthalle Gensingen

GLOBUS Parisienne, 400 g.
Herrlich luftiger Baguette-Genuss wie in Paris. Passt zu Suppen, Eintöpfen, Salaten oder als Sandwich.

In der GLOBUS Meisterbäckerei erhältlich.

ANZEIGE

Fit und leistungsfähig beim Sport, in der Freizeit und im Beruf.

Abtei
Zeit für Gesundheit

- Hochdosiertes Magnesium, kombiniert mit allen B-Vitaminen
- Für aktive Muskeln, den Energiestoffwechsel und starke Nerven
- Extra-Vital-Depot® mit Langzeiteffekt – für eine kontinuierliche Versorgung des Körpers
- Nur 1 Tablette täglich

Magnesium unterstützt einen normalen Energiestoffwechsel, eine gesunde Muskel- und Nervenfunktion und trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei. B_1 unterstützt eine normale Herzfunktion.

www.abtei.de

SPARGEL-TEMPURA MIT MANGO-CHUTNEY

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Für das Chutney:
1 reife Mango
1 Bio-Limette
1/2 GLOBUS Zwiebel
1 daumengroßes Stück Ingwer
1 EL GLOBUS natives Olivenöl extra
1/2 TL Senfsamen
1/2 TL Chiliflocken
1 TL Honig
Salz
schwarzer Pfeffer

Für das Spargel-Tempura:
300 g weißer Spargel
300 g grüner Spargel
120 g GLOBUS Weizenmehl Type 405
40 g Alnatura Speisestärke
1 TL Backpulver
1/2 TL Salz
1/2 TL geräuchertes Paprikapulver
1 GLOBUS Bio Ei
180 ml eiskaltes Wasser
reichlich GLOBUS Rapsöl

Außerdem:
Salz
Korianderblätter zum Garnieren

Zubereitungszeit: ca. 1 h
Pro Person ca. 391 kcal, 12 g F, 18 g KH, 6 g E

Altes Frittierfett darf nicht in den Ausguss geschüttet werden. Ist das Fett komplett abgekühlt, können Sie es in ein altes Konservenglas (beispielsweise von eingelegten Gurken) füllen, fest verschließen und im Restmüll entsorgen.

ZUBEREITUNG

1. Für das Chutney Mango schälen und klein schneiden. Limette heiß abwaschen, abreiben und auspressen. Etwas Abrieb zum Garnieren beiseitelegen. Zwiebel und Ingwer schälen, sehr fein würfeln und in einer Pfanne mit Öl ca. 3–4 min anschwitzen. Senfsamen dazugeben und kurz mitrösten. Mangostücke, Limettenabrieb und -saft sowie Chiliflocken mit Honig in die Pfanne rühren. Ca. 5 min leicht einköcheln lassen und mit Salz und etwas Pfeffer abschmecken. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
2. Für das Spargel-Tempura weißen Spargel schälen, von holzigen Enden befreien und in Drittel schneiden. Grünen Spargel im unteren Drittel schälen, von holzigen Enden befreien und ebenfalls in Drittel schneiden.
3. Für den Tempurateig Mehl, Stärke, Backpulver, Salz und geräuchertes Paprikapulver in einer Schüssel vermischen. Ei in einer separaten Schüssel mit Wasser verrühren und zügig mit einem Schneebesen unter die trockenen Zutaten mischen. **Achtung:** Nicht zu lange rühren, der Teig darf leicht klumpig bleiben. Reichlich Öl in einem Topf oder einer Fritteuse auf ca. 170–180 °C erhitzen. Trockene Spargelstücke durch den Teig ziehen und portionsweise ca. 3 min goldgelb frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit etwas Salz bestreuen.
4. Koriander waschen, trocken tupfen und einige Blättchen abzupfen. Chutney mit Koriander und etwas Limettenabrieb garnieren und mit Spargel-Tempura servieren.

Tipp: Für einen Frischekick im Chutney sorgen 5 fein gehackte Minzblätter.

SPARGEL EN PAPILLOTE MIT HOLLANDAISE

„En papillote" ist eine französische Garmethode bei der die Speisen in Papier oder Folie gewickelt und so gedämpft werden.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Für den Spargel en papillote:
600 g weißer Spargel
400 g grüner Spargel
1 Bio-Zitrone
3–4 Thymianzweige
4 Zehen GLOBUS Knoblauch
2 EL GLOBUS natives Olivenöl extra
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Meersalz

Für die Sauce hollandaise:
2 kleine Schalotten
5 EL Weißwein
1 EL GLOBUS Weißweinessig
4–5 Pfefferkörner
1 kleines Lorbeerblatt
1 Spritzer Zitronensaft
200 g Butter
3 GLOBUS Bio Eier (nur das Eigelb)
Salz
weißer Pfeffer
Cayennepfeffer

Für die Parmesanbrösel:
1 EL Butter
3 EL Semmelbrösel
2 EL geriebener Parmesan
Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungszeit: ca. 1 h
Pro Person ca. 277 kcal, 8 g F, 16 g KH, 4 g E

ZUBEREITUNG

1. Für den Spargel en papillote weißen Spargel schälen und von holzigen Enden befreien. Grünen Spargel im unteren Drittel schälen, holzige Enden ebenfalls entfernen. Zitrone heiß abwaschen, abreiben und auspressen. Thymian waschen und trocken tupfen. Knoblauchzehen schälen.
2. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Öl in die Mitte eines Backpapierzuschnitts geben, Spargel darauflegen. Zitronensaft und -abrieb, Thymianzweige und Knoblauchzehen dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Papier zu einem Päckchen falten und mit Küchengarn verschließen. Päckchen auf ein Blech geben und im Ofen ca. 25–30 min garen.
3. Für die Sauce hollandaise Schalotten schälen und fein würfeln. Mit Weißwein, Essig, Pfefferkörnern und Lorbeerblatt in einem kleinen Topf aufkochen und auf ca. 2–3 EL einreduzieren. Butter in einem weiteren kleinen Topf bei niedriger Hitze schmelzen, weißen Schaum abschöpfen und die geschmolzene Butter durch ein feines Sieb passieren. Eier trennen, Eiweiße anderweitig verwenden. Weißwein-Reduktion durch ein Sieb in eine Metallschüssel geben, Eigelbe hinzufügen und über einem Wasserbad mit einem Schneebesen cremig aufschlagen. Geschmolzene Butter in einem dünnen Strahl unter ständigem Rühren zur Eimasse geben. Mit Salz, Zitronensaft, Pfeffer und etwas Cayennepfeffer abschmecken.
4. Für die Parmesanbrösel Butter in einer Pfanne schmelzen. Semmelbrösel dazugeben und unter Rühren goldbraun rösten. Vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen und Parmesan untermischen. Mit Pfeffer würzen.
5. Spargelpäckchen aus dem Ofen nehmen und öffnen. Mit den Parmesanbröseln und etwas Meersalz bestreuen und mit Hollandaise servieren.

ANZEIGE

FRUCHTIGES RHABARBER-TIRAMISU

Tipp
Statt Orangensaft kann für das Kompott auch Rote-Bete-Saft verwendet werden. So bekommt es eine spektakuläre pinke Färbung.

HI, ICH BIN INA UND STELLE IN DER MIO JEDEN MONAT EINES MEINER LIEBLINGSREZEPTE VOR.

Zum Osterbrunch, der Familienfeier oder einem Abendessen mit Freunden – Tiramisu ist der perfekte Nachtisch zum Mitbringen. Besonders toll finde ich, dass es sich so leicht abwandeln lässt. Pünktlich zur Rhabarbersaison kommt es hier in einer fruchtigen, leicht säuerlichen Version, die Sie unbedingt probieren müssen.

inaisst.de

ZUTATEN FÜR 8 PORTIONEN

Für das Rhabarberkompott:
1 kg Rhabarber
100 ml Jeden Tag Bio Orangensaft
1 TL Alnatura Speisestärke
150 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker

Für Biskuitschicht und Creme:
1 Bio-Orange
8 EL Cointreau
200 g Sahne
250 g Magerquark
500 g GLOBUS Mascarpone
60 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
300 g Löffelbiskuits

Außerdem:
20 g Pistazien

Zubereitung: ca. 1 h + mind. 4 h Kühlzeit
Pro Portion ca. 387 kcal, 14 g F, 15 g KH, 8 g E

ZUBEREITUNG

1. Für das Kompott Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Rhabarber waschen, trockene Enden kürzen und die Stangen schälen. In 1–2 cm dicke Stücke schneiden. Orangensaft mit Speisestärke verrühren. Mit Rhabarberstücken, Zucker und Vanillezucker in eine Auflaufform geben und gut vermengen. Ca. 20 min im Ofen garen, dann komplett abkühlen lassen. Einige Rhabarberstückchen entnehmen und als Deko beiseitelegen.
2. Orange heiß abwaschen. Ca. 1 TL der Schale abreiben. Orange auspressen und den Saft mit Cointreau vermischen. **Tipp:** Wenn Kinder mitessen, den Cointreau einfach durch Orangensaft ersetzen.
3. Sahne steif schlagen. Quark, Mascarpone, Zucker und Vanillezucker in einer Schüssel glatt rühren. Orangenabrieb und Sahne unterheben.
4. Die Hälfte der Löffelbiskuits mit der Zuckerseite nach oben in einer großen Auflaufform auslegen. Die Hälfte der Orangensaft-Cointreau-Mischung darüberträufeln. Die Hälfte des Kompotts auf dem Biskuit verteilen und mit der Hälfte der Mascarponecreme bedecken. Übrige Löffelbiskuits auflegen und mit der restlichen Orangensaft-Cointreau-Mischung beträufeln. Übriges Kompott und dann Creme darauf verteilen. Locker mit Folie abdecken und für mind. 4 h in den Kühlschrank stellen.
5. Vor dem Servieren Pistazien fein hacken und mit übrigen Rhabarberstücken auf der Creme verteilen.

ANZEIGE

ENDLICH WIEDER SPARGELZEIT!

Lang ersehnt und heiß geliebt: Die Spargelzeit ist für viele eine kleine Jahreszeit für sich. Jetzt heißt es zugreifen, denn im Juni endet sie schon wieder. mio geht der Liebesgeschichte auf die Spur.

Wussten Sie, dass Deutschland mit Abstand das Land mit der größten Spargelproduktion in Europa ist? Auch beim Spargelgenuss liegen die Deutschen ganz vorne: Hierzulande werden mit durchschnittlich 1,2 Kilogramm pro Person und Jahr die meisten Spargelstangen in Europa gegessen. In fast jedem Bundesland gehört Spargel in den unterschiedlichsten Zubereitungen von April bis Ende Juni zu den regionalen Spezialitäten. Bedeutende Anbaugebiete sind unter anderem Niedersachsen, Hessen, Rheinland-Pfalz und Bayern. Die Sorten unterscheiden sich vor allem in Ertrag, Stangendicke und Geschmack.

So kommt die Farbe in den Spargel

In Deutschland werden hauptsächlich weiße und grüne Spargelsorten angebaut. Weißer Spargel wächst vollständig unter der Erde und wird gestochen, bevor er das Sonnenlicht erreicht. Dadurch bleibt die Sorte hell und entwickelt ein besonders mildes, feines Aroma. Wegen ihrer Farbe wird diese Spargelsorte auch „Bleichspargel" genannt. Grüner Spargel hingegen wächst oberirdisch, bildet durch das Sonnenlicht Chlorophyll und schmeckt kräftiger und würziger. Zudem sind die grünen Sorten etwas pflegeleichter und müssen meist nicht geschält werden. Eine weitere Farbvariante ist der weiße Bleichspargel mit bläulich-lila Spitzen. Diese entstehen, wenn die weißen Spargelsorten zum Ende der Wachstumszeit ihre Spitzen aus den aufgeschütteten Dämmen stecken und ein paar Tage Sonnenlicht abbekommen. So findet man das Stangengemüse besonders häufig in Frankreich.

Echte Handarbeit für beste Qualität

Nicht zuletzt aufgrund des Klimawandels ist der sogenannte „Folienspargel" ein wichtiger Bestandteil des heutigen Spargelanbaus: Schwarze und weiße Folien bedecken dabei die Spargeldämme und regulieren die Bodentemperatur: Je nach Wetterlage erwärmen schwarze Folien den Boden durch das Sonnenlicht, während weiße Folien dafür sorgen, dass das Erdreich nicht zu warm wird. So kann die Ernte gleichmäßiger verlaufen und besser vor Witterungseinflüssen geschützt werden. Aber trotz dieser technischen Unterstützung bleibt Spargel ein Produkt sorgfältiger Handarbeit: Jede Stange wird einzeln gestochen und auch sonst ist der Spargelanbau äußerst arbeits- und kostenintensiv: Vom aufwendigen Aufhäufeln der Dämme über das tägliche Ernten bis zur Sortierung erfolgt vieles von Hand. Auch steigende Lohn-, Energie- und Materialkosten spiegeln sich im Preis wider. »

ANZEIGE

Gutes von hier

Gutes von hier – frischer Spargel aus Ihrer Region

Frische Ware, kurze Wege oder Arbeitsplätze vor Ort sichern: Es gibt gleich mehrere gute Gründe, warum GLOBUS so stark auf Produzenten aus der Region setzt. Produkte, die aus einem Umkreis von höchstens 40 Kilometern um die jeweilige GLOBUS Markthalle kommen, tragen das Label „Gutes von hier". In der Spargelzeit finden Sie in vielen GLOBUS Markthallen das saisonale Gemüse direkt aus der jeweiligen Gegend. Achten Sie auf das gelbe Label „Gutes von hier" oder fragen Sie die Mitarbeiter vor Ort.

Gesunder Begleiter in der Küche

Spargel ist vielseitig und gilt als gesund. Zum einen besteht er zu rund 90 Prozent aus Wasser und ist daher sehr kalorienarm. Zum anderen decken 500 Gramm Spargel rund 80 Prozent des Tagesbedarfs an den Vitaminen C und E und fast die Hälfte des Folsäure- und Kaliumbedarfs, wie das Bundeszentrum für Ernährung angibt. Daneben enthält Spargel verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe und schwefelhaltige Sulfide, die positiv auf den Körper wirken sollen. Klassisch wird Spargel mit Kartoffeln, Sauce hollandaise und Schinken serviert. Auch zerlassene Butter, Ei, Lachs oder Kalbfleisch passen hervorragend. Grüner Spargel harmoniert besonders gut mit Pasta, Risotto, Tomaten oder Parmesan und eignet sich ideal zum Braten oder Grillen. Lassen Sie sich außerdem von den pfiffigen Rezepten in dieser Ausgabe ab Seite 6 inspirieren und versuchen Sie sich etwa an Spargelmousse mit karamellisiertem Spargel oder Spargel en papillote.

Was bedeuten die Handelsklassen beim Spargel?

- **Klasse Extra:** Der Spargel muss gerade und unbeschädigt sein sowie über fest geschlossene Köpfe verfügen. Dazu müssen die Stangen 12–16 mm stark und 17–22 cm lang sein. Als Spargel der Klasse Extra dürfen darüber hinaus keine Stangen verkauft werden, die hohl, gespalten oder holzig sind.
- **Klasse I**: Klasse I darf leicht gebogen sein, muss aber über fest geschlossene Köpfe verfügen. Die Dicke beträgt 10–16 mm, der Spargel ist 12–22 cm lang. Leichte Verfärbungen des Spargels sind in dieser Handelsklasse zulässig.
- **Klasse II:** Spargel der Klasse II kann mitunter weniger gut geformt sein, ist also nicht mehr ganz gerade. Die Stangen selbst sind mindestens 8 mm stark und mindestens 12 cm lang. Die Köpfe können bereits etwas geöffnet sein. Auch etwas stärkere Verfärbungen sind in dieser Handelsklasse zulässig.

Weitere saisonale Spargelrezepte und viel Wissenswertes finden Sie unter

globus.de/spargelzeit

Fakten und Kurioses rund um Spargel

- Bauernregel „Ernte nie nach Johanni": Die Spargelsaison endet immer am Johannistag, dem 24. Juni. Warum? Zwischen dem Johannistag und den ersten frostigen Nächten im Herbst liegen etwa 100 Tage. Der Spargel braucht diese Ruhezeit bis zum Herbst, um zu wachsen und den Speicherwurzeln genügend Nährstoffe für die Ausbildung neuer Sprossen bereitzustellen.
- Seit der Antike hält sich das Gerücht, Spargel wirke aphrodisierend. So war es im Frankreich des 19. Jahrhunderts Brauch, dass ein Bräutigam große Mengen Spargel verzehren musste, um für die Hochzeitsnacht gerüstet zu sein. Biologisch nachweisbar ist diese Wirkung nicht.
- Spargel kann man beim Wachsen „zuschauen": Zu Saisonbeginn wächst er etwa 1 cm pro Tag, ab Saisonmitte sogar bis zu 5 cm pro Tag. Bis der Spargel ausgewachsen ist, dauert es etwa 20 bis 25 Tage.
- Spargel niemals mit Silberbesteck essen. Die im Spargel enthaltenen Schwefelverbindungen reagieren mit dem Silber zu Silbersulfid, wodurch das Metall schwärzlich verfärbt und der Geschmack negativ beeinflusst werden kann.
- Spargel wirkt harntreibend, da er viel Wasser, Kalium und Asparagusinsäure enthält. Bei manchen Menschen zersetzt ein Enzym die Säure in schwefelhaltige Stoffe, sodass der Urin nach dem Essen stark riecht. Andere haben dieses Enzym nicht und der Geruch entwickelt sich auch bei einer großen Portion Spargel nicht. Interessant: Manche Menschen wiederum können diesen speziellen den Geruch aufgrund einer Genmutation nicht wahrnehmen, obwohl er da ist. •

ANZEIGE

Immer bestens beraten — die GLOBUS Weinabteilung

In den GLOBUS Markthallen finden Sie ein in jeder Hinsicht außergewöhnliches Weinangebot: Jede Markthalle ist eng mit den jeweiligen Weingebieten verbunden und bezieht viele Flaschen direkt von familiengeführten Weingütern aus ihrer Region. Außerdem erwarten Sie in fast allen GLOBUS Markthallen speziell ausgebildete Weinfachberater oder Sommeliers, die Ihnen bei Fragen rund um Wein und Genuss weiterhelfen. mio hat mit Luciana Sousa Nitschke, Weinfachberaterin und Assistant Sommelier in der GLOBUS Markthalle Mannheim-Vogelstang, über ihre Arbeit gesprochen.

Frau Nitschke, wie sind Sie zum Wein und schließlich zu GLOBUS gekommen?
Oh, das ist eine gute Frage. Meine erste Begegnung mit Wein hatte ich vor genau 26 Jahren. Damals bin ich in die Pfalz gekommen, und wer schon einmal hier war, weiß, dass der Weinbau in dieser Region eine absolut herausragende Rolle spielt – ganz anderes als in meiner Heimat Brasilien, wo sich eigentlich alles um Cocktails dreht … (lacht) Und ich war von Beginn an neugierig und schnell auch begeistert: Überall gibt es Weinfeste und so viel zu entdecken – nicht zuletzt natürlich den Wein selbst: Dass es so viele unterschiedliche Rebsorten und unterschiedliche Weine mit ganz eigenen Charakteristiken selbst innerhalb eines einzelnen Weinguts gibt, finde ich bis heute spannend. Sogar für eine Expertin wie mich ist immer wieder Neues zu entdecken.

Parallel zu meiner Arbeit bei GLOBUS in der Promotionsförderung habe ich mich daher viel mit dem Thema Wein beschäftigt und nach und nach berufsbegleitend an vielen Seminaren und Ausbildungen erfolgreich teilgenommen. Heute bin ich ausschließlich für die Weinabteilung zuständig und arbeite als Weinfachberaterin in der GLOBUS Markthalle Mannheim-Vogelstang.

Welche Aufgaben haben Sie als Weinfachberaterin?
Für meine Kunden biete ich in erster Linie die fachkundige Beratung an: sei es eine besondere Empfehlung zu einem Gericht oder die Zusammenstellung für eine kleine Weinprobe mit Freunden und Familie zu Hause oder natürlich auch die maßgeschneiderte Bestellung für ein großes Fest wie eine Hochzeit. Selbstverständlich können die Kunden auch Weine bei uns verkosten: Unsere wöchentlichen Aktionen, der Wein des Monats, der monatliche Weinfavorit von Frau Bruch und unsere Mitarbeiter-Empfehlungen stehen eigentlich immer zur Verfügung beziehungsweise kalt im Kühlschrank. Wenn Sie ein größeres Fest planen, bereite ich auch gerne eine Weinprobe mit vielen unterschiedlichen Flaschen vor, sodass sie direkt in der Markthalle viele probieren und vor Ort vergleichen können. Außerdem biete ich regelmäßig Kunden-Seminare und Weinproben zu unterschiedlichen Themen an.

Begleiten Sie auch die Ausgestaltung des Sortiments mit?
Ja, da praktisch jede GLOBUS Markthalle stark in der jeweiligen Region verwurzelt ist, spielt das lokale Sortiment eine große Rolle – bei uns in Mannheim ist das natürlich die Pfalz. Und da ich die Pfälzer Weingüter sehr gut kenne, bin ich auch in den Einkaufsprozess mit eingebunden. Ich kann unseren Kunden so auch viele Geheimtipp-Flaschen anbieten, die sie normalerweise wohl nur ab Hof oder in ausgesuchten Weinhandlungen finden würden.

Aktuell ist Spargelsaison. Welche Weine sind besonders beliebt und was empfehlen Sie Ihren Kunden gerne?
Zum Spargel passen Weißweine natürlich hervorragend und speziell mit Weinen aus Deutschland, sei es nun Rheinhessen, Pfalz oder Baden, liegt man meist goldrichtig. Zu klassischen Spargelgerichten empfehle ich gerne Silvaner, Weißburgunder oder

Weinkompetenz vor Ort

Damit Sie immer den Wein finden, der zu Ihnen passt, steht Ihnen Ihr **GLOBUS** Weinfachberater zur Seite. Sei es eine Frage zu einem speziellen Wein, eine Empfehlung für einen passenden Speisebegleiter zu Ihrem Menü oder das Thema Weinlagerung, unsere Mitarbeiter beraten Sie gerne. An der Deutschen Wein- und Sommelierschule in Koblenz haben sie die Ausbildung zum IHK-geprüften Weinfachberater oder Handelssommelier abgeschlossen.

natürlich den Spargelwein par excellence: Gutedel. Wenn das Spargelmenü etwas kräftiger ist, zum Beispiel mit Lachs oder Kalbsschnitzel, darf es aber auch im Glas gerne etwas intensiver werden, ein Chardonnay oder sogar ein halbtrockener Riesling können dann genau die richtige Wahl sein. Wenn ein Kunde das nächste Mal wieder bei mir in der Abteilung vorbeikommt und berichtet, dass meine Empfehlung perfekt gepasst hat, bin ich immer ganz besonders glücklich, denn genau darum geht es bei meiner Arbeit. •

Graciela Bruch

PRINZ VON HESSEN

RHEINGAU WEISSBURGUNDER QUALITÄTSWEIN VDP. GUTSWEIN TROCKEN 2024

Mein Favorit

Das Weingut mit Sitz in Geisenheim im Rheingau ist Mitglied im Verband Deutscher Prädikatsweingüter (VDP) und befindet sich seit 1957 im Besitz des Hauses Hessen. Nach dreijähriger Umstellung ist das Weingut seit 2023 offiziell bio-zertifiziert. Es bewirtschaftet zum Beispiel die Rebflächen mit bienen- und schmetterlingfreundlicher Dauerbegrünung. Die Lese der Trauben erfolgt selektiv und ertragsreduziert; in der Kellerei erfolgt eine sorgfältige, schonende Verarbeitung statt – und das schmeckt man!

Dieser frische und feinwürzige Weißburgunder erhält seine intensive Aromatik durch Lagerung im Holzfass. Saftige Aromen von weißer Birne und gelbem Apfel vermischen sich mit feinherben Gewürznoten. Klar und jung spiegelt er die Spritzigkeit des Rheingaus wider und passt somit zu vielen schönen Anlässen des Frühlings.

0,75 l | **9,99 €**
Prinz von Hessen
Rheingau Weißburgunder Qualitätswein
VDP. GUTSWEIN trocken 2024
1 l = 13,32 €

Die Magie des Waldes

Der Wald ist Rückzugsort, Kraftquelle und Lebensraum. Besonders im Frühling entfaltet er seine ganze Magie: Neues Leben erwacht, frisches Grün breitet sich aus und die Natur lädt zum Verweilen ein. Ein gesunder Wald ist wertvoll für Gesundheit, Klima und Wohlbefinden – und verdient daher besonderen Schutz.

Mit dem April beginnt im Wald eine ganz besondere Zeit. Während in den Wintermonaten alles still und zurückgezogen wirkte, regt sich mit den ersten warmen Tagen des Jahres endlich neues Leben: Knospen brechen auf, zartes Grün überzieht Äste und Waldböden, die Vögel kehren zurück und erfüllen die Luft mit ihrem Gezwitscher. Der Frühling ist die Jahreszeit des Aufbruchs – und kaum ein Ort macht dieses Erwachen so eindrucksvoll erlebbar wie der Wald.

Das ist nicht nur eine gute Nachricht für Eichhörnchen, Rehe und Co., sondern auch für uns Menschen: Denn ein gesunder Wald ist nicht nur wichtig für das Ökosystem, er kann auch gegen Burnout, Stress und sogar Herz-Kreislauf-Erkrankungen helfen.

Als Pionier der Waldmedizin hat Japan das Shinrin Yoku, bekannt als Waldbaden, längst in seine nationale Gesundheitsversorgung integriert. Doch auch hierzulande wächst die Begeisterung für das tiefgehende Naturerlebnis stetig.

Eine zentrale Rolle spielt die Farbe Grün. Sie wirkt beruhigend auf das Nervensystem, fördert Entspannung und Ausgeglichenheit.

Abenteuerspielplatz Wald

Wälder bieten aber nicht nur Ruhe und Erholung, sondern auch zahlreiche Möglichkeiten für aktive Erlebnisse. Die milden Monate laden dazu ein, den Wald aus einer neuen Perspektive zu entdecken: Kletterwälder und Hochseilgärten bieten hoch oben zwischen den Baumwipfeln eine wunderbare Kombination aus Adrenalin und Weitblick. Ebenso faszinierend sind Baumwipfelpfade, die barrierearm und familienfreundlich durch die Kronen alter Bäume führen und spannende Einblicke in das Ökosystem Wald geben. Für alle, die Geschwindigkeit lieben, bieten Sommerrodelbahnen am Waldrand rasanten Spaß und natürlich bleibt das Wandern ein zeitloser Klassiker: Ob gemütlicher Spaziergang oder ausgedehnte Tagestour – gut ausgeschilderte Wege führen durch Buchen- und Mischwälder, vorbei an Lichtungen, Bächen und Aussichtspunkten. »

Tipps: Hoch hinaus

Am Südufer des Edersees, im Naturpark Kellerwald gelegen, führt der „Tree Top Walk" seine Besucher ins Dachgeschoss des dortigen herrlichen Buchenwaldes, der zum UNESCO-Weltnaturerbe gehört:

baumkronenweg.de

Der mit 1,635 km längste Baumwipfelpfad Deutschlands liegt im Bergischen Land, 50 km östlich von Köln:

panarbora.de

Warum Waldbaden so gesund ist

- Zahlreiche Studien belegen, dass Zeit in der Natur vielfältige positive Auswirkungen auf Körper und Psyche hat. Bereits kurze Aufenthalte zeigen messbare Effekte: Ein 15-minütiger Spaziergang im Wald kann den Blutdruck senken,die Herzfrequenz reduzieren sowie den Spiegel von Stresshormonen im Blut verringern. Diese Effekte treten bei einem Spaziergang durch die Innenstadt nicht auf, wohl aber auf Wegen durch Parks oder grüne Anlagen.
- Auch in der Medizin spielt der Wald eine wichtige Rolle. Studien zeigen, dass die Behandlung schwerer Depressionen wirksamer ist, wenn sie teilweise im Wald stattfindet. Zudem erholen sich Patienten nach Operationen schneller und benötigen weniger Schmerzmittel, wenn sie aus dem Fenster auf Bäume statt auf eine Hauswand blicken.
- Waldbaden – das bewusste Wahrnehmen und Genießen der Waldatmosphäre – stärkt darüber hinaus das Immunsystem und erhöht die Anzahl körpereigener Killerzellen. Forscher um den japanischen Professor Qing Li gehen davon aus, dass sogenannte Terpene, also Botenstoffe der Bäume, hierfür verantwortlich sind.
- Deutsche Wissenschaftler fanden außerdem heraus, dass bei Menschen, die in der Nähe von Wäldern leben, eine für die Stressverarbeitung zentrale Hirnregion besonders gesund ausgeprägt ist: die Amygdala.

Das Wunderwerk Baum

Im Mittelpunkt dieses einzigartigen Lebensraums steht der Baum – ein wahres Wunderwerk der Natur. Viele Bäume sind Jahrhunderte alt und damit lebendige Zeitzeugen vergangener Epochen. Sie haben Stürme, Dürren und historische Umbrüche überstanden und erzählen ihre Geschichte in Jahresringen, Rindenstrukturen und knorrigen Ästen. Gleichzeitig erfüllen Bäume lebenswichtige Funktionen: Sie filtern Schadstoffe aus der Luft, produzieren Sauerstoff und wirken wie eine natürliche Klimaanlage, indem sie ihre Umgebung kühlen und Feuchtigkeit speichern. In Zeiten des Klimawandels wird ihre Bedeutung für Mensch und Umwelt immer deutlicher. Wälder sind nicht nur Erholungsräume, sondern unverzichtbare Verbündete im Kampf gegen die Erderwärmung:

1. **CO_2-Speicher und Kohlenstoffsenke**
   Bäume nehmen beim Wachstum Kohlendioxid (CO_2) aus der Luft auf. Der Kohlenstoff wird im Holz, in Blättern, Wurzeln und im Waldboden gespeichert. In Deutschland speichern Wälder und Waldböden mehrere Milliarden Tonnen Kohlenstoff und entziehen der Atmosphäre jedes Jahr Millionen Tonnen CO_2.

2. **Kühlung und Klimaregulation**
   Wälder wirken wie natürliche Klimaanlagen: Durch Verdunstung von Wasser (Transpiration) kühlen sie die Umgebung. Sie dämpfen Hitzewellen und sorgen für ausgeglichenere Temperaturen.

3. **Einfluss auf Wasser- und Niederschlagskreisläufe**
   Wälder fördern die Grundwasserneubildung und halten Regenwasser zurück. Durch Verdunstung tragen sie zur Wolkenbildung und zu Niederschlägen bei.

4. **Schutz vor Klimafolgen**
   Wälder stabilisieren Böden, verhindern Erdrutsche und Bodenerosion. Sie wirken als Puffer gegen Extremwetter, etwa Starkregen oder Trockenperioden.

Noch mehr Wald?
Viele Ausflugtipps, noch mehr Wissenswertes und Ideen für nachhaltigen Waldschutz finden Sie unter

globus.de/wald

Vor welchen Herausforderungen steht der Wald heute und was kann jeder Einzelne tun, um den Wald zu schützen? mio hat mit Moritz Frey, Förster und Leiter der Stabsstelle Presse & Information bei HessenForst, gesprochen:

Herr Frey, wie geht es dem deutschen Wald heute?
Der Wald ist im Klimawandel gleichzeitig Retter und Patient. Durch sein Wachstum bindet er Kohlenstoff aus der Atmosphäre und durch seine nachhaltige Nutzung, zum Beispiel im Baugewerbe, kann nicht nur mehr Kohlenstoff langfristig in Holzprodukten gespeichert, sondern auch der Einsatz klimaschädlicher Materialien wie Stahl und Beton reduziert werden. Gleichzeitig leidet der Wald unter den Auswirkungen des Klimawandels und den sich rasch verändernden Umweltbedingungen: Seit 2018 haben aufeinanderfolgende Trockenjahre, Borkenkäferbefall, stärker werdende Stürme und pilzliche Erkrankungen die Vitalität vieler Bestände deutlich geschwächt. Gleichzeitig müssen wir auf großen Schadflächen in kurzer Zeit einen neuen, klimaangepassten Wald begründen und dabei alle Waldfunktionen – von der Biodiversität über den Klimaschutz bis zur Holzbereitstellung – dauerhaft sichern.

Wie verändert sich dadurch die Arbeit eines Försters?
Forstleute sind stärker denn je gleichzeitig Krisenmanager und Zukunftsgestalter. Der Waldumbau hin zu klimaangepassten Mischwäldern ist zu einer Kernaufgabe geworden: Auf Schadflächen werden standortgerecht vielfältige Baumarten eingebracht, um die Wälder widerstandsfähiger zu machen. Waldbestände werden so bewirtschaftet, dass sich trockenstressresistente Baumarten gegen konkurrenzstarke und weniger klimaangepasste Baumarten wie Buche und Fichte durchsetzen können.

Welche Baumarten oder Waldformen gelten heute als besonders zukunftsfähig?
Der Wald der Zukunft ist ein standortgerechter, strukturreicher Mischwald. Unser Ziel ist es, in jedem Waldbestand mindestens drei, besser aber vier bis fünf unterschiedliche, klimarobuste Baumarten zu etablieren. Durch zielgerichtete Durchforstungen entwickeln wir den Wald so, dass langfristig junge und alte, dicke und dünne Bäume auf derselben Fläche vorkommen. Das erhöht die Stabilität gegenüber Wetterextremen wie Sturm und Dürre und macht die Wälder zugleich widerstandsfähiger gegen schädliche Insekten und Pilze. Eine wichtige Rolle spielen Baumarten wie Eiche, Ahorn, Weißtanne, Douglasie und Lärche.

Was können Privatpersonen im Alltag konkret tun, um den Wald zu unterstützen?
Beim Waldbesuch gilt: Absperrungen respektieren, keine Lagerfeuer im Wald oder am Waldrand entzünden, nicht rauchen und keinen Müll zurücklassen – so sinkt das Risiko von Waldbränden und Störungen für Pflanzen und Wildtiere. Achten Sie zudem auf Ihre eigene Sicherheit, indem Sie Bereiche mit stark geschädigten oder abgestorbenen Bäumen meiden und insbesondere nach Stürmen besonders vorsichtig sind. Wer den Wald weiter unterstützen möchte, kann sich an Baumpflanzaktionen beteiligen. Der Landesbetrieb HessenForst bietet zum Beispiel jedes Jahr Mitmachaktionen in ganz Hessen an. Ähnliche Aktionen gibt es in vielen weiteren Bundesländern. Darüber hinaus lohnt sich der Blick auf Umweltbildungsangebote. Und nicht zuletzt kann jede und jeder im Alltag einen Beitrag leisten, indem Energie bewusst genutzt, CO_2 eingespart und Holz aus heimischen, nachhaltig bewirtschafteten Wäldern bevorzugt wird.

ANZEIGE

HALEON

Strahlendes Lächeln für Groß & Klein

2 € Familien-Rabatt

Beim Kauf von *Dr.*BEST, Odol-med3 und/oder Odol Produkten im Wert von **mind. 6 €.**

Odol-med3 Extra White ab Mai bei GLOBUS erhältlich!

Odol-med3 Odol Dr.BEST

Coupon gültig bis 30.06.2026

Beim Kauf von Produkten der Marken *Dr.*BEST, Odol-med3 und/oder Odol für mindestens 6 € und nach Vorlage des Coupons erhalten Sie einen Sofort-Rabatt in Höhe von 2 € direkt an der Kasse in teilnehmenden Märkten innerhalb Deutschlands. Keine Barauszahlung möglich. Nicht mit anderen Rabatt-Aktionen kombinierbar. Promopacks sind von der Aktion ausgeschlossen. Nur ein Coupon pro Kauf einlösbar. Nur Originalcoupons gültig. Kopien werden nicht akzeptiert.

9 823200 302009

Marken sind Eigentum von oder lizenziert an Haleon.
PM-AT-DRB-24-00013 - 20241128

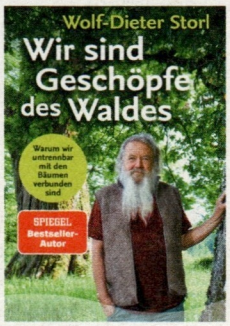
Die Köche entdecken den Wald

In immer mehr Restaurants spielen Produkte aus dem Wald eine wichtige Rolle. Neben Wildfleisch integrieren viele (Spitzen-) Köche frische, saisonale Waldzutaten in ihre Gerichte, zum Beispiel Walderdbeeren, Moos, Fichtensprossenöl, Birkenwasser, Pilze oder Wildkräuter wie Bärlauch, Giersch oder Waldsauerklee. Die Aromen sind pur, unverfälscht und eng mit den Jahreszeiten verbunden. Was geerntet wird, ist frisch, voller Geschmack, frei von Pestiziden und absolut natürlich. **Tipp für Hobbyköche:** Damit man Essbares von Ungenießbarem unterscheiden kann, bietet sich eine geführte Kräuterwanderung an, sie werden jetzt im Frühjahr vielerorts angeboten. •

Die Handstraußregel für Wälder

Im Wald gilt die sogenannte „Handstraußregel". Bedeutet: Beeren, Kräuter & Co. dürfen ausschließlich in Gebieten, die keinem Betretungsverbot unterliegen, und nur in kleinen Mengen gesammelt werden. In Naturschutzgebieten ist das Sammeln verboten.

Buchtipp



„Wir sind Geschöpfe des Waldes"
von Wolf-Dieter Storl

Der beliebte Naturexperte Wolf-Dieter Storl nimmt uns mit auf eine beeindruckende Reise durch die Evolutionsgeschichte des Waldes und der Menschheit. Er gibt uns einen Einblick in die Tiefen des Waldes mit seiner Geschichte, seinen Mythen, Bildern und Symbolen, aber auch den Bräuchen unserer Vorfahren und ihrem unschätzbaren Wissen. Ein spannendes Naturbuch über die untrennbare Beziehung zwischen Mensch und Baum.

Knaur Taschenbuch, 16,00 € | ISBN: 978-3-426-56160-7

Bei **GLOBUS** und unter globus-buchshop.de erhältlich. Einfach in der Markthalle abholen oder bequem nach Hause liefern lassen.

ANZEIGE

LIMITED

JUST DRINK J*ST!

NEU! JETZT PROBIEREN

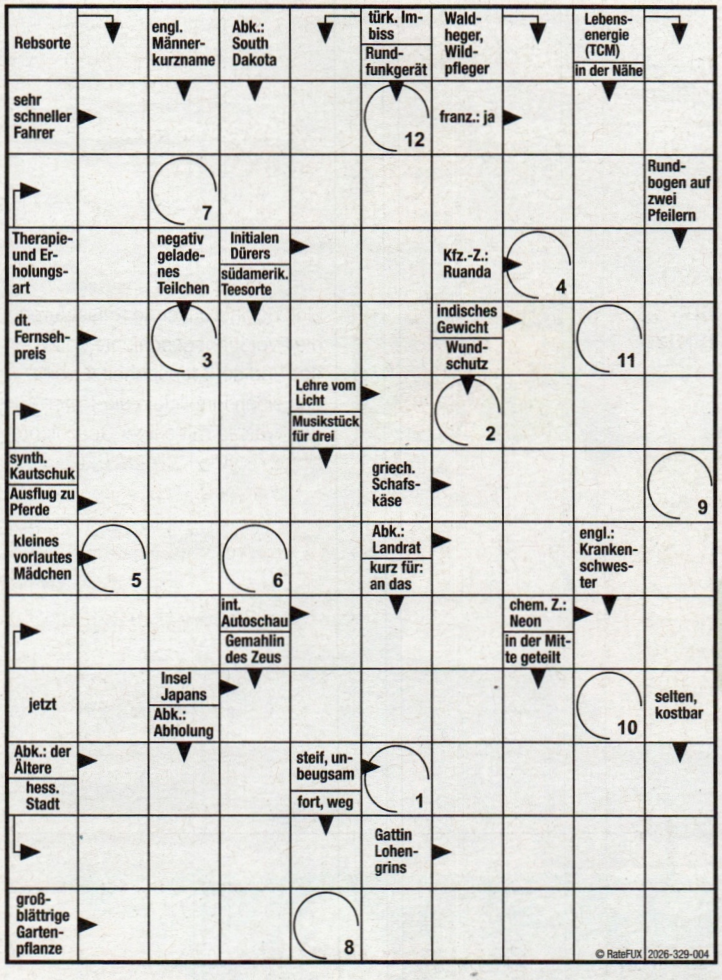
NO ADDED SUGAR

26 VITAMINS & MINERALS

34G HIGH PROTEIN

WEITERE INFOS AUF JUST-FOOD.DE

Enthält von Natur aus Zucker und Zucker aus der Haferfermentation



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Die richtige Lösung wird in der Ausgabe 05/2026 veröffentlicht.
Das Lösungswort im März lautete „EINFACHHEIT".

Teilnahmemöglichkeiten:

- Teilnahme-Coupon ausfüllen und an **GLOBUS Markthallen Holding GmbH & Co. KG,** Postfach 1126, 66591 St. Wendel senden.
- Teilnahme-Coupon ausfüllen und in Ihrer **GLOBUS Markthalle** abgeben.

Mitmachen und gewinnen!

Lösen Sie das Rätsel und gewinnen Sie je einen Invictus Hair D7 Haartrockner in der Farbe Perlmutt oder Grau im Wert von je 249,95 € (UVP). Nie wieder Bad-Hair-Days: Der 1600 Watt starke Digitalmotor sorgt für einen starken Luftstrom für schnelle und schonende Trocknung. Anionen verringern die statische Aufladung und stärken das Haar. Dank den drei Geschwindigkeits- sowie vier Temperatureinstellungen und umfangreichem Zubehör gelingen beste Styling-Ergebnisse im Handumdrehen. Besonders praktisch für Familien ist der integrierte Kindermodus mit niedriger Temperatur zum Schutz der Kinderhaare und -kopfhaut.

Teilnahmebedingungen:
Von der Teilnahme ausgeschlossen sind GLOBUS Mitarbeiter und ihre Angehörigen. Teilnahme ab 18 Jahren. Nur eine Karte je Teilnehmer. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Personenbezogene Daten von den Gewinnern werden ausschließlich durch die GLOBUS Markthallen Holding GmbH & Co. KG verarbeitet. Rechtsgrundlage für die Verarbeitung vorstehender Daten ist Art. 6 Abs. 1 lit. b DSGVO (Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und Erfüllung eines Vertrages). Die Daten werden so lange gespeichert, wie sie für die Gewinnspieldurchführung sowie Gewinnabwicklung notwendig sind. Nach Wegfall dieses Zwecks werden die Daten umgehend gelöscht. Insoweit erfolgt eine Löschung der Daten nach Beendigung oder Ablauf des Gewinnspiels und Versendung der Gewinne. Die Daten der Gewinner werden spätestens nach 30 Tagen ab Gewinnbenachrichtigung gelöscht. Weitere Informationen zum Datenschutz, insbesondere zu Ihren Betroffenenrechten, finden Sie unter *globus.de/datenschutz*.

Teilnahmeschluss ist der 30.04.2026.

TEILNAHME-COUPON

Füllen Sie alle Felder in Druckbuchstaben aus und geben Sie diesen Coupon am Empfang in Ihrer GLOBUS Markthalle ab.

Lösungswort

Ausgabe 04/26

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ

Ort

☐ Ich bin mindestens 18 Jahre alt.

Es gelten oben stehende Teilnahmebedingungen und Datenschutzbestimmungen.

Markthalle Erfurt-Mittelhausen – Stefan Hermeth (Geschäftsleiter) Kindergarten Mittelhausen

Verwurzelt in der Region

EINE BAUMPFLANZ-AKTION DER GLOBUS MARKTHALLEN

Globus Stiftung

Seit über 20 Jahren begleitet die Globus-Stiftung soziale Projekte mit dem Leitspruch „Kräfte wecken mit Herz". Mehr als 800 Initiativen wurden bereits gefördert – vor allem in Deutschland, um jungen Menschen Mut zu machen, ihre Talente zu entdecken und den Weg ins Berufsleben zu finden. Regelmäßig unterstützt die Stiftung darüber hinaus Projekte, die sich dem Umwelt- und Naturschutz widmen, ebenso leistet sie unmittelbare Nothilfe bei Naturkatastrophen wie beispielsweise bei der Flut im Ahrtal.

Angestoßen durch das 20-jährige Jubiläum unserer gemeinnützigen Stiftung haben sich die GLOBUS Markthallen im vergangenen Jahr dazu entschieden, ein dauerhaftes Zeichen zu setzen: An jedem Standort, an dem es eine GLOBUS Markthalle gibt, soll ein Baum gepflanzt werden, jeweils passend zur Region.

Ob ein majestätischer Ginkgo am Unternehmenssitz in St. Wendel, ein Eukalyptus im Koala-Gehege des Duisburger Zoos, jeweils ein Feigenbaum an den Markthallen in Zell und Wittlich oder eine stattliche Eiche in Theißen-Zeitz – jede Pflanzung erzählt ihre eigene Geschichte. Sie symbolisieren den Anspruch der Globus-Stiftung, Verantwortung für Mensch und Natur zu übernehmen.

„Wir wollen ein lebendiger Teil des Gemeinwesens sein, in dem wir uns bewegen", betont Graciela Bruch, Vorstandsvorsitzende der Globus-Stiftung. „Soziales Engagement und der Einsatz für die Natur gehören für uns untrennbar dazu. Mit dem Pflanzen der Bäume schaffen wir etwas, das über den Moment eines Jubiläums hinaus Bestand hat und zeigt, wie nachhaltig wir wirken möchten."

Viele Bäume wurden im Sommer und Herbst 2025 gepflanzt, an einigen Standorten finden die Bäume im Frühjahr 2026 ihren Platz. •

Markthalle Wächtersbach – Pflanzung Ginkobaum

ANZEIGE

MAKE YOUR DAY A HAPPY DAY

Kleine Ersthelfer – das können Kinder tun

Einen Notruf absetzen, kleine Wunden versorgen oder trösten – niemand ist zu klein, um Helfer zu sein. mio erklärt, was Kinder rund um Erste Hilfe wissen sollten.

Hand aufs Herz, wann haben Sie zuletzt einen Erste-Hilfe-Kurs belegt? Tritt ein Notfall ein, kann es für die betroffene Person lebensrettend sein, wenn ihr schnell geholfen wird. Für viele liegt der letzte Erste-Hilfe-Kurs allerdings Jahre – mittunter Jahrzehnte – zurück, lebensrettende Maßnahmen können so nicht sicher angewendet werden. Das Deutsche Rote Kreuz empfiehlt daher, alle zwei Jahre einen Kurs zu besuchen, um das Gelernte aufzufrischen und im Notfall richtig zu reagieren.

Die Rettungskette kennen

Nicht nur Erwachsene, auch Kinder können in Situationen kommen, in denen andere ihre Hilfe brauchen. Das können kleinere Unfälle im Haushalt, aber auch größere Notfälle draußen sein. Damit sie im Ernstfall richtig reagieren und um Ängste und Hemmschwellen abzubauen, sollten Kinder frühzeitig mit Erste-Hilfe-Maßnahmen vertraut gemacht werden. Eine Voraussetzung dafür ist, dass Kinder wissen, wie die Hilfeleistungen nach einem Unfall ablaufen – auch wenn sie selbst nicht alles davon umsetzen können. Man kann sich dies wie eine Rettungskette mit vier Gliedern vorstellen: Sofortmaßnahmen (Absichern, auf Eigenschutz achten und Notruf absetzen, zum Beispiel Herzdruckmassage oder stabile Seitenlage), weitere Maßnahmen (zum Beispiel Vitalfunktionen überwachen oder Verbände anlegen, trösten), Rettungsdienst trifft ein, der Patient kommt ins Krankenhaus.

Was sollten Kinder können?

Wie Kinder konkret helfen können, hängt vom Alter und den Fähigkeiten ab. Besonders wichtig und schon von kleinen Kindern umsetzbar, ist Hilfe zu holen. Erklären Sie, wie dies zu Hause (zum Beispiel bei den Nachbarn klingeln) oder draußen (zum Beispiel in ein Geschäft gehen) sicher gelingen kann. Wichtig: Erklären Sie auch, dass man sich beim Helfen niemals selbst in Gefahr begeben darf.

Kinder ab circa vier Jahren sollten zudem den eigenen Nachnamen, die Adresse und die Notrufnummern 112 und 110 kennen. Üben Sie spielerisch, wie so ein Notruf aussehen kann. Hierbei spielen die sogenannten „5 W-Fragen" eine große Rolle, damit die Rettungskräfte die Lage einschätzen und schnell handeln können:

- WO ist es passiert?
- WAS ist passiert?
- WIE VIELE Personen sind betroffen?
- WELCHE Verletzungen haben die Betroffenen?
- WARTEN auf Rückfragen, nicht sofort auflegen.

Tipp

In Zeiten von Smartphones ist es für kleine Kinder oft unmöglich, telefonisch Hilfe zu rufen. Installieren Sie ein Festnetztelefon, speichern Sie wichtige Nummern ein und üben Sie gemeinsam, was im Notfall zu tun ist.

Wissen vertiefen

Auch die stabile Seitenlage können Kinder ab circa fünf Jahren erlernen und – je nach Statur der betroffenen Person – auch durchführen. Im Grundschulalter kann dieses Wissen vertieft werden. Außerdem können Grundschulkinder lernen, wie man einfache Wunden versorgt, was sich in einem Erste-Hilfe-Kasten befindet und wie man leichte Blutungen stillt. Auch die Atmung können Kinder überprüfen und so wichtige Infos zu den Vitalfunktionen liefern. Eine Herzdruckmassage und weiterführende Erste-Hilfe-Maßnahmen können Kinder ab circa zehn Jahren in speziell auf Kinder und Jugendliche ausgerichteten Erste-Hilfe-Kursen lernen. Sind Kinder mit den Erste-Hilfe-Maßnahmen nach einem Notfall vertraut, wissen sie nicht nur, wie sie im Ernstfall reagieren, sondern entwickeln ein Bewusstsein dafür, wie sie Gefahren vermeiden können und wann jemand Hilfe braucht. **Übrigens:** Auch in vielen GLOBUS Markthallen werden Erste-Hilfe-Kurse für Kinder angeboten. •

Kinder ab sechs Jahren können sich beim Jugendrotkreuz, dem Jugendverband des Deutschen Roten Kreuzes, engagieren.

jugendrotkreutz.de

Superheld: Pflaster

Kleinere Schnitte und Verletzungen der Haut können meist ohne ärztliche Hilfe versorgt werden. Nach dem Reinigen sollte die Wunde mit einem Pflaster verschlossen werden. Dieses dient nicht nur als Schutz vor Schmutz und Keimen, sondern verhindert auch das Austrocknen der Wunde. Ein feuchtes Wundmilieu beschleunigt die Heilung, da die Wunde so besser mit Stoffen zur Zellerneuerung versorgt werden kann und Abfallstoffe schneller abtransportiert werden können.

Wild Stripes Classic Sensitive Animal Pflaster, 20 Stück in vier verschiedenen Größen. Hypoallergen und hautfreundlich, bieten die Pflaster starken Halt und effektiven Schutz vor Schmutz und Bakterien. Besonders weich und flexibel für ein angenehmes Tragegefühl.

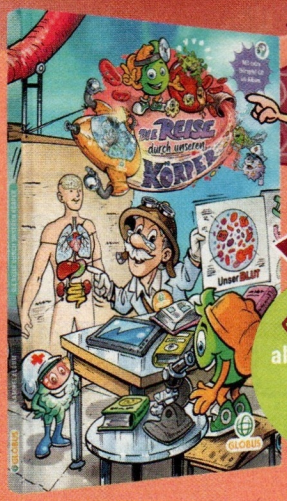
Bei GLOBUS erhältlich.

ANZEIGE

WIR ENTDECKEN DEN
MENSCHLICHEN KÖRPER!

AB DEM 20.04. STARTEN WIR MIT EINEM NEUEN ABENTEUER!

Bei der neuen Sticker-Sammelaktion gibt es unglaubliche 160 Sticker zum Kleben, Sammeln und Tauschen. Außerdem dabei: Ein neues Hörspiel. **Zeit zum Sammeln, Stickern und Staunen.**



« Sammelalbum mit extra Hörspiel-CD »

2,99

12 COOLE SPEZIAL-STICKER

GRATIS!! STICKERAKTION

Und das Beste:
Vom **20.04. bis 30.05.2026** bekommen Sie je 20 Euro Einkaufswert ein

STICKER-TÜTCHEN MIT JEWEILS FÜNF STICKERN GESCHENKT.*

* solange der Vorrat reicht

WEITERE INFOS UNTER
www.globus.de/sammelalbum

GLOBUS

Aktuelles bei GLOBUS

Mehr als ein schönes Hobby: Gartenarbeit

Ob Bäume und Hecken schneiden, den Rasen vertikutieren oder neue Pflanzen setzen – für Hobbygärtner gibt es derzeit viel zu tun. Auch wenn Gartenarbeit oft schweißtreibend ist, empfinden viele sie als wohltuend und erfüllend. Die BARMER erklärt die gesundheitlichen Vorteile.

globus.de/gesunde-gartenarbeit

Jetzt noch profitieren – die GLOBUS Treueaktion

Bis zum **11. April** können Sie noch Punkte sammeln und diese bis zum **25. April** einlösen: Freuen Sie sich über nützliche Küchenhelfer von **CHEF CUISINE INTERNATIONAL.** Bereits für zehn Treuepunkte können Sie eine Prämie zum unschlagbar günstigen Treuepreis bis zu 74 %* reduziert erhalten. Entdecken Sie alle Artikel unter

globus.de/treueaktion

* Gegenüber dem UVP (ohne Treuepunkte). Nur solange der Vorrat reicht.

Käse des Monats: Swizz Gruy

Probieren und genießen Sie im April die Käsespezialität aus der Alpenregion zum besonderen Aktionspreis von 1,89 € pro 100 g. 10 bis 12 Monate gereift und vollmundig-kräftig im Geschmack – so geht Käsegenuss aus der Schweiz!

An der GLOBUS Käsetheke erhältlich.

Haben Sie schon angegrillt?

Der April klopft an – höchste Zeit, den Grill aus dem Winterschlaf zu holen! Die ersten Sonnenstrahlen, der Duft von Glut in der Luft und ein kühles Getränk in der Hand: So schmeckt der Frühling. Wie wäre es zum Beispiel mit einem T-Bone-Steak und gegrillten Knoblauchtomaten? Viele pfiffige Rezepte und Tipps für echte Grillmeister finden Sie unter

globus.de/grillen

Die Zeit der frühsommerlichen langen Wochenenden steht vor der Tür und damit die perfekte Gelegenheit für kleine und große Campingabenteuer. Lesen Sie in der nächsten mio, wo es besonders schön ist, welche Regeln zu beachten sind und was unbedingt zur Campingausrüstung gehören sollte. Dazu gibt es praktische Rezepte mit Wow-Effekt für Feuerschale und Co., mit denen Sie auf dem Campingplatz beeindrucken können. Damit Sie die Zeit in der Natur voll genießen können, verrät mio außerdem alles rund um Sonnen- und Mückenschutz.

globus.de/mio

Haben Sie Fragen oder Anregungen zur *mio*? Dann schreiben Sie uns gerne an **mio@globus.de**

ANZEIGE

NEU

HiPP

Für das Wertvollste im Leben.

Natürlich gut. Von Anfang an.

Neu: HiPP PUR.

HiPP PUR Milchnahrung

- ✓ Mit hochwertigem Milchfett aus Bio-Vollmilch
- ✓ Unterstützt Babys altersgerechte Entwicklung mit allen wichtigen Vitaminen und Nährstoffen sowie pflanzlichen Ölen ohne Palmöl
- ✓ Vollmundig im Geschmack

Dafür stehe ich mit meinem Namen. Stefan Hipp

hipp.de

ANZEIGE

ECHT GRÜN. ECHT STARK.

Beste Reinigung auf Pflanzenbasis seit 1986

MIT PFLANZLICH BASIERTEN TENSIDEN

RECYCLAT 100% RECYCELBAR

BEUTEL 100% RECYCELBAR

Frosch feiert Geburtstag!

NEUHEITEN BEI GLOBUS

Weil nichts so stark ist wie die Natur.